

trop chaud

Des solutions
pour vous rafraîchir



La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge,
le mettre quelques minutes
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser
le linge frais:

- sur le corps
- sur le front
- derrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains

Boire souvent, sans
attendre d'avoir soif



Rester
dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur
et/ou un linge mouillé,
une baignade
ou une douche fraîche

Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)



Urgence vitale?

144



Votre état de santé
vous inquiète?

appelez
votre médecin
ou la Centrale
des médecins de garde
0848 134 134

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



Plus d'informations sur
www.ne.ch/canicule